第三章健康指导

练习（一）

单选题

1. 下列鄆项不属于健対个体成書体

的生活方式指导？

1. 营养指导
2. 身体活动指导
3. 控烟指导
4. 控酒指导
5. 营养指导的基本原则是（）
6. 食物多样化
7. 多吃蔬菜、水果、奶类、大豆
8. 适量吃优质蛋白质
9. 少盐少油
10. 奶类富含（）,是优质蛋白质和B族维生 素的良好来源。
11. 乳酸
12. 钙
13. 氨基酸
14. 胆固醇
15. 下列食物中，含有不饱和脂肪酸的有。
16. 瘦肉
17. 蛋黄
18. 鱼类
19. 动物内脏
20. 成人每天食盐不超过（）,每天惠调油 （）0
21. 3g； 25~30g
22. 5g； 26\*-30g
23. 6g; 25〜30g
24. 8g； 26^30g
25. 成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超 过（）g,女性不超过（）g
26. 20; 10
27. 25; 15
28. 3O; 20
29. 35; 25
30. 中国营养学会建议健康成年人一天食盐（包 括酱油和其他食物中的食盐量*）*摄入量是不超 过（）o

A3g

B5g

C6g

D.8g

8-对于成年人来说，轻体力劳动者每天能量摄 入量男性为（）kcal,女性为（）kcalo

1. 1800； 1350

**8\*2250； 1800**

C2500； 2050

D3000； 2550

1. F列鼻項不属于运动强度的测量？

A\_®1 肉

1. 心率
2. 代谢当量
3. 自我感知运动强度
4. 一名26岁的体操运动员，身高175cm,体 重70kg,他的最大心率（*）,*中等强度的心 率（）?
5. 175； 105-131
6. 194； 105-131
7. 175； 116-145
8. 194； 11A145

11-某人的代谢当量为3.5METs时，则此时•福

1. 15O; 75 C.敎育
2. 180; 80 D.健康

| 17.运动进度取决于个体的体质、健康情况、*1* （）和运动训练目标。  A.努力  B体力   1. 反应 2. 年龄 | 123.我国居  ［湖或相当』   1. 300 2. 500 3. 800 4. 1000 |
| --- | --- |
| 18,运动疲劳（）和适应是机体运动反应的I 三个关键环节。   1. 感受 2. 体质 3. 健康 4. 恢复 | I參选题  I 1-蔬菜中1  1誚化，促进   1. 維生』 2. 植物＜ 3. 有机賣 4. 芳香电 |
| 19.常见的运动伤害是（）,主要为关节周围， 的软组织和肌肉组织损伤。   1. 内伤 2. 外伤 3. 骨科伤 4. 肌肉伤 | ■ 2-下列几4   1. 个体任 2. 健康存 3. 运动心 4. 年龄 5. 性别 |
| 20,成瘾行为，指成瘾后表现出的一系列（）、■ 行为表现。   1. 心理 2. 感受 3. 生理 4. 心情 | I 3-下列（   1. 感受 2. 体质 3. 运动力 4. 恢复   E适应 |

| 1. 生理性依赖 2. 心理性依赖 3. 情感性依赖 4. 社会性依赖 | 1 4-成意行:   1. 诱导1 2. 形成I   ! C.巩固1  D.衰竭1 |
| --- | --- |
| 22.控烟策略分为立法、（）及信息传播和组， 织全国范围的控烟项目三大类。   1. 行为 2. 心理 | 為L下列（  A 一生理  B.情感 |

21.成瘾行为的特征不包括（）=

的活动强度是？

1. 静态行为活动
2. 低强度活动
3. 中等强度活动
4. 高强度活动
5. 肌肉力量和耐力的测量：传统上用可重复 （）次以下的负荷测试力量，用可重复（） 次以上的负荷测试耐力。
6. 2： 10
7. 3： 12
8. 5： 15
9. 8： 20
10. 下列关于肌肉耐力测试，说法正确的是：
11. 给定速度、重复抗阻力动作的频率。
12. 给定次数、重复抗阻力动作的频率。
13. 给定频率、重复抗阻力动作的次数。
14. 给定频率、重复抗阻力动作的速度。
15. 常见日常体力活动水平的测量方法有：能 量消耗、行为观察、机械和电子装置监测、问 卷调査、（）、职业分类、参与的运动项目等。

A直接观察

1. 直接调査
2. 间接观察
3. 间接调査
4. 体重75Kg,每小时4km的速度快走30分 钟，则他的能量消耗为：
5. 113
6. 175
7. 153
8. 128
9. 对于普通成人，推荐每周至少完成大肌肉 群参与的（）分钟中等强度有氧活动，或每 周累计至少（）分钟高强度有氧活动，或中 等和高强度两种活动相当量的组合。
10. 100； 50
11. 130; 75
12. 教育
13. 健康

23.我国居民长期钙摄入不足，每天掇入（） g奶或相当量乳制品可以较好补充不足，

1. 300
2. 500
3. 800
4. **1000**

多选题

1. 蔬菜中包含的哪些成分能够増强食氐落聴 消化，促进人体健康。
2. 维生素
3. 植物化合物
4. 有机酸
5. 芳香物质
6. 下列几个选项中，运动进度 1成于（）o
7. 个体的体质
8. 健康情况
9. 运动训练目标
10. 年龄
11. 性别
12. 下列（）是机体运动反应的三个关健环节。
13. 感受
14. 体质
15. 运动疲劳
16. 恢复
17. 适应
18. 成瘾行为的形成过程分为以下（».
19. 诱导阶段
20. 形成阶段
21. 巩固阶段
22. 衰竭阶段

5 .下列（）是成瘾行为的特征。

1. 生理性依赖
2. 情感性依赖
3. 心理性依赖
4. 社建依赖
5. 戒断症状
6. 以下（）是成瘾行为的内、外影响因素。
7. 人格特征
8. 家庭影响
9. 社会环境因素
10. 社会心理因素
11. 传播媒介因素
12. 下列选项中，（）是控烟总策略的行动领

域=

1. 发展个人技能
2. 加强健康教育及社区行动
3. 制定公共卫生政策
4. 调整卫生服务方向
5. 建立支持环境

练习（二）

单选题

1. 下列哪项属于健康教育按目标人群或场所 分类（）
2. 社区健康教育；公共场所健康教育：学校 健康教育：医院健康教育
3. 心理健康教育；安全健康教育；学校健康 教育；医院健康教育
4. 心理健康教育；安全健康教育；生殖健康 教育；医院健康教育
5. 心理健康教育；安全健康教育；生殖健康 教育；营养健康教育
6. ，提冋者把重要人物、团体或自己的观点加在 问话里，有暗示或诱导对方做出答案的问题属 于（）
7. 封闭型问题
8. 开放型问题
9. 倾向型问题
10. 试探型问题
11. “会心一笑”在非语言传播技巧中属于（）
12. 动态体语
13. 静态体语
14. 有情感声的类语言
15. 时空语言
16. 2007年5月18H,世界卫生组织（WHO） 的报告强调（）是影响健康长寿的重要因素。
17. 遗传基因
18. 生活方式
19. 均衡饮食
20. 自然环境
21. 近卜儿年来，由于经济的迅速发展、物质的 极大丰富，人们追求美食的欲望超过了传统的 健康饮食理念，下列哪项不属于人们在饮食结 构方面出现的不均衡问题？
22. 摄入能量多、脂肪（烹调油）多、盐多、 微量营养素缺乏
23. 有些经济效益和福利好的单位提供免费

的自助工作餐

1. 商业餐馆为了追求异于家庭饭菜的味道，

“三多”的倾向严重

1. 零食以及各种垃圾食品的大量摄入
2. 健康教育计划设计原则包括目标原则、前瞻 性原则、（*）*和参与性原则。
3. 清晰性原则
4. 预防性原则
5. 弹性原则
6. 准确性原则
7. 健康教育计划的具体目标需要包含具体的、

（）和可测量的指标。

1. 整体的
2. 全面的
3. 量化的
4. 预期的

8.针对群体的健康教育干预策略主要从提高 目标人群的认知和技能、改善物质环境（如生

too

活条件、资源、服务等）和（*）*三大方面加 以思考。

1. 改善社会环境
2. 改善家庭环境
3. 改善学习环境
4. 改善成长环境

9-教育策略的核心是教育人们形成有益于健 康的（）和技能。

1. 思想
2. 心理
3. 生理
4. 认知

10.计划书的内容通常包括摘要、（）、总体 目标和具体目标/方法、评价、经费预算以及参 考资料等。

1. 思想
2. 绪论
3. 前言
4. 认知

11.计划书的摘要部分，通常不超过（）。

1. 一页
2. 两页
3. 半页
4. 三页

D.数字、

M.计划中 忡评价3个,

1. 设计i
2. 效应］
3. 行为i
4. 预估〕

15-宣传栏

|行\_次更豺

A.1〜2个

日.1~3个

1. 1个月
2. 3个月

*16*传单主

**b（** ）, *i*

1. 健康次
2. 饮食可 J C.行为志 I D.生活）

fl-宣传栏 M进行一次 娯炫好（

I A4~2个

B.1〜3个 | C.1个月

D.3个月

|  |  |
| --- | --- |
| C.预期目标 | 1-拓行; |
| D.行为目标 | I A生理£ I B.心理t |
| 13.传单设计制作简单，成本较低。传单主要・ | I |
| 由（）形成简单的信息，用于传播健康知识.J | k D.戒觀 |
| 倡导健康理念。 | 1 力彳 |
| A.数字 |  |
| B.文字 |  |
| C 一图片 | li丄语言 |

**逸題**

12.根据预期的健康教育效果，又可以将具体 目标分为认知目标、（）和健康目标3类。

1. 整体目标
2. 干预目标

|  |  |
| --- | --- |
| D.数字、图片 | 斎*反墳*  G书面反境 |
| 14.计划书评价内容包括过程评价、（\*和结 *i*局评价3个层次-   1. 设计评价 2. 效应评价 3. 行为评价 4. 预估评价 | D.网络反馈  E 一模性反馈  3. F列选項中.控烟策略包括（）类。  B行为  （:曇育 |
| 1 15.宣传栏的使用要定期更换• -»< f行一次更新一  函~2个月   1. l~3个月 2. 1个月 3. 3个月 | *DM*  E信息传播和组织全国范围的控烟项目  4.皿教育计划设计原则包括（）。  A目标原则  原则  5性原则 |
| 16.传单主要由文字形成简单的信息，用于传 播（），倡导健康理念。   1. 健康知识 2. 饮食平衡   c彳」•为规范  D.生活方式 | D.准确性原则  E参与性原则  5.关于健康教育计划设计原则，不正确的是 （1  A預期性原则  性原则 |
| 17,宣传栏的使用要定期更换，一般1~3个月 要进行一次更新，黑板报、没有玻璃橱窗的宣 传栏最好（）就进行更换一  心~2个月   1. l~3个月 2. 1个月 3. 3个月 | C奔性原则  D.准确性原则  E目标原则  6.下列几个选项的表述，正确的是（）0  A.健康教育计划设计原则目标原则、前瞻 性原则、弹性原则和准确性原则° |
| 多选题  1-成瘾行为特征包括（）   1. 生理性依赖 2. 心理性依赖   C社会性依赖   1. 戒断症状 2. 暴力行为 | 1. 健康教育计划的具体目标需要包含具体 的、量化的、可测量的指标C 2. 教育策略的核心是教育人们形成有益于 健康的认知和技能。 3. 环境策略的作用对象是物质环境、条件, 其目的是使人们采纳健康行为的意愿得以实 |
| 2.按照人际交流中的形式，反馈可以分为（） A.语言反馈 | 7.下列选项中，（*）*是计划书通常包括的内 *羣*  A•摘要 |

I C.听话技巧

I. D.问话技巧

件.下列哪项属于僅 分类（）

A社区健康教育 |健康教育；医院健）

1. 心理健康教窄 ［教育；医院健康教
2. 心理健康教1 ［教育；医院健康尊
3. 心理健康教 ■教育；营养健康電

5.社区刘某到你 I压略有下降，你〉

!（）

1. 模糊性反馈
2. 静态反馈
3. 消极性反捞
4. 积极性反句

1.

6 “大姉您好以

A社交性开Z

1. 事实性开，
2. 激励性开」
3. 幽默性开:

二健康指导仔

［务对象之间的

1. 思想沟通
2. 情感沟通
3. 人际沟滝 :D.心理沟\*
4. 总体目标和具体目様
5. 前言
6. 评价、局
7. 经麻算以及X資輯
8. 计寛书的内容.通常不包括（1

A輩要

B娅

1. 前言
2. 思想
3. 方法、评价
4. 根据预期的健康教育效果，又可以将具体目 标分为（）几类。
5. 预期目标
6. 认知目标
7. 整体目标
8. 行为目标
9. 健康目标
10. 以下选项（）是现场研究应注意准则。
11. 确定实验区和对照区的条件。确定资料 收集的详细方法：包括调査表设计以及实验室 检验方法、资料记录分析方法。
12. 指出研究范围并描述地理、气候、及人群 的社会和文化背景，确定研究方法、样本大小、 如何选择样本。
13. 教育方法：包括教育资料和宣传品的制 作。
14. 提出在计划实施中执行工作程序的每个 步骤，说明每个步骤将在何时开始、何时完成。
15. 计划和准备阶段：包括基线资料的调査、 物资的购置、组织及后勤。
16. 以下选项中，泗书评价内容包括（）几 个层次。
17. 过程评价
18. 效应评价
19. 结局评价
20. 预估评价
21. 设冊价
22. 招贴画、海报的设计和制作要点包括（'
23. 信息简洁、突出。
24. 字体大小合适，站在距离2m处能看清宣］ 传栏的文字。
25. 内容中最好有图示，字数不宜过多。
26. 书写规范，字迹清晰，不写错别字、繁体 字、异体字；尽量不要竖写，如果要竖写，应| 自右而左，标题居右。
27. 一般用阿拉伯数字，尽量不要用英文、化1 学名称、学术用语。

13.同伴教育者应具备（）品质和能力。

1. 应为目标人群所接受和尊敬，并成为目］ 标人群中的一员。
2. 在与同伴交流时，思维敏捷、思路清晰」 并且有感召力。
3. 应持客观态度、公正立场。
4. 具有与目标人群相似的社会背景，如年! 龄、性别、社会地位等。
5. 充满自信，富有组织和领导才能。

练习（三）

单选题

给对方以思考和判断的余地的问话属于（）

1. 封闭型问题
2. 开放型问题
3. 倾向型问题
4. 试探型问题
5. “烟草，蔓延的瘟疫”在宣传技巧中属于（1
6. 美化法
7. 丑化法
8. 号召法
9. 假借法
10. 用“心、眼”细心品味，全面观察，收集和 捕捉交流中的各种信息属于（）
11. 观察技巧 '
12. 说话技巧

，•-宣传栏的 j要进行一次£

A.l~2个于

B1〜3个J

**C.1**个月

1. 听话技巧
2. 问话技巧
3. 下列哪项属于健康教育按教育目的或内容 分类（）
4. 社区健康教育；公共场所峻教育：

健康教育；医院健康教育

1. 心理健康教育：安全健康教育；学电" 教育；医院健康教育
2. 心理健康教育：安全健康教育：土應s

教育；医院健康教育 斗

1. 心理健康教育；安全健康教育：

教育；营养健康教育

1. 社区刘某到你的办公室找你，

压略有下降，你对他伸出了大拇指-这

' A.模糊性反馈

1. 静态反馈
2. 消极性反馈

D积极性反馈

1. “大婶您好！您找我有什么事号■ '
2. 社交性开场白
3. 事实性开场白
4. *激励性*开场白
5. 幽默性开场白
6. 健康指导的过程主要通过健康管理楠与艇 务对象之间的（*）*来完成。
7. 思想沟通
8. 情感沟通
9. 人际沟通
10. 心理沟通
11. 宣传栏的使用要定期更换，一艇1-3个月 要进行一次更新。有橱窗的宣传SCL持袤 （）o

心~2个月

1. l~3个月
2. 1个月

D3个月

1. 健族指导的过程主要通过健康管理师与（） 之何的人斥誨通来完成。

A•阪务对象

C•社会

D时批

1. 人际詢通技巧是指在人际沟通活动中为有 故進达豆t ）目的而采用的语言和非语言的
2. 整体
3. 局部
4. 总体
5. 预期
6. 人际传播的基本技巧包括说话的技巧、提 问的技巧、倾听技巧、观察技巧和（）。
7. 评估技巧
8. 反馈技巧
9. 预测技巧
10. 用语技巧
11. 在人际交流中有3种反馈形式：体语反馈、 （）和书面反馈。
12. 思想反馈
13. 语言反馈
14. 情绪反馈
15. 图片反馈
16. 人际交流依据性质的不同，反馈也可分为 3种：积极性反馈、消极性反馈和（）。
17. 预期性反馈
18. 准确性反馈
19. 清晰性反馈
20. 模糊性反馈：
21. 非语言传播技巧，运用类语言、（）和时 空语言的传播技巧，即借助视、听、触觉等感 言分享信息，增进交流效果的一些技巧。

| 1. 积极性反馈 2. 模糊性反馈 3. 预期性反馈 | ，■选题  **B-（** |
| --- | --- |
| 6.非语言传播技巧，运用（）的传播技巧 即借助视、听、触觉等感官分享信息，增进交■ 流效果的一些技巧。   1. 动态体语 2. 身体语言 3. 时空语言 4. 类语言 | 性病金  1 A.冠心, ,B.脑卒， | C.肾衰§  D.高血I ■原发性il  .搴现，占总 |
| 7-健康管理师与个体进行有效的沟通，应该毒 成以下（）几个步骤。   1. 第1步事前准备 2. 第2步总结前一阶段的进展 3. 第3步确认对方目前的需求 4. 第4步达成共识 | ? A.90%U   1. 90%   :;C.90%li ；D.80%U 卜一继发性洋 ■童压的(  I A.10%  :B.5%   1. 5%~1(   D3%~5 (it世界卫月 钠盐摄 \*專子需要  A6g 以- |

1. 消极性反馈
2. 准确性反馈

B.6g

C5g 以一

D5g

下列（

A.继发

B 一原为

1. 书［ffl电言
2. 文字描述
3. 身体语言
4. 图片描述

多选题

1. F列关于招贴画、海报的设计和制作要点， 表述错误的有（）。
2. 内容中最好有图示，字数越多越好。
3. 书写规范，字迹清晰，不写错别字、繁体 字、异体字；尽量不要竖写，如果要竖写，应 自左而右，标题居右。
4. 信息简洁、突出。
5. 字体大小合适，站在距离2m处能看清宣 传栏的文字。
6. 一般用阿拉伯数字，尽量不要用英文、化 学名称、学术用语。
7. 下列选项中，（）是人际传播的基本技巧。
8. 说话的技巧
9. 提问的技巧
10. 倾听技巧
11. 观察技巧
12. 反馈技巧
13. 非语言传播技巧，运用（*）*的传播技巧， 即借助视、听、触觉等感官分享信息，增进交 流效果的一些技巧。
14. 动态体浴
15. 静态体语
16. 时间语
17. 空间语
18. 类语言
19. 下列（）是人际交流中的反馈形式。
20. 书面反馈
21. 语言反馈
22. 图片反馈
23. 体语反馈
24. 情绪反馈